

The background features a decorative graphic consisting of several overlapping pink circles of varying sizes and shades, arranged in a diagonal line from the top right towards the bottom right. Two thin pink lines intersect at the top left, forming a large triangle that frames the text.

Succesvol communiceren

Verloop van communicatie?
10 tips om beter begrepen te worden
10 tips om beter te begrijpen

COACHJAN.BE
25-1-2009

Verloop van communicatie?

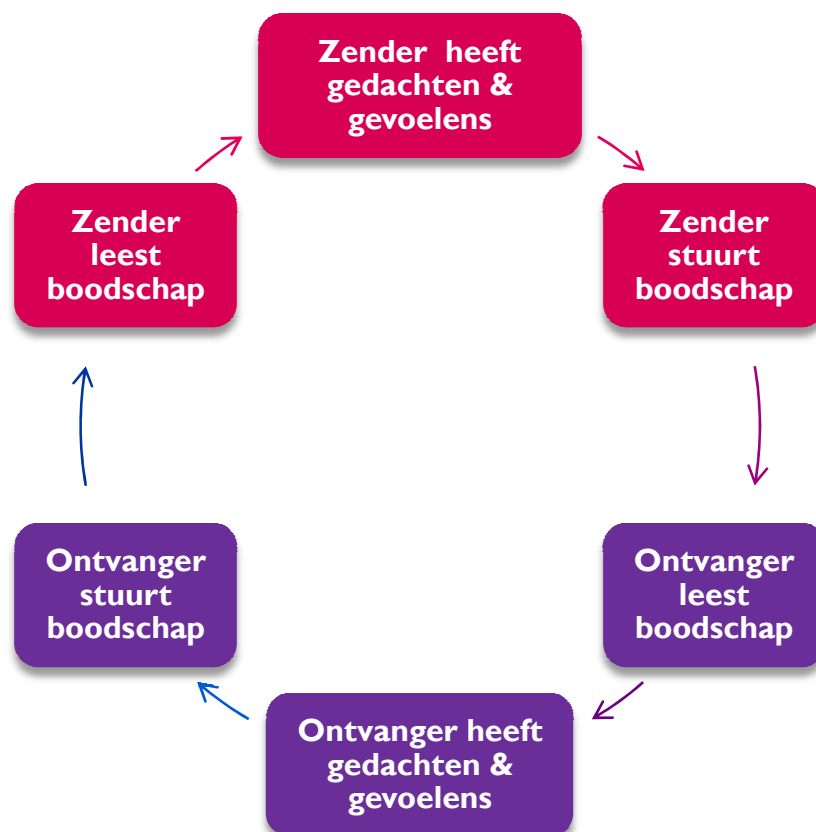
Bij communicatie is er altijd een:

- zender
- ontvanger
- middel (persoonlijk gesprek, email, gsm, facebook, twitter, ...)
- een context (omgeving, situatie, ...)

De zender en de ontvanger hebben beide:

- een binnenkant (gedachten en gevoelens)
- een buitenkant (verbale & non-verbale taal)

Communicatie is een circulair proces:



Tien tips om **begrepen te worden**

1. Geef jouw boodschap op een gestructureerde en eenvoudige manier
2. Bereid erg belangrijke boodschappen altijd voor
3. Kies het juiste tijdstip
4. Leef je in je gesprekspartner in
5. Durf ook jouw emoties te benoemen (blij, boos, verdrietig, ...)
6. Luister ook naar wat je gesprekspartner zegt en op welke manier hij dat doet (verbale en non-verbale taal)
7. Wees authentiek, wees “echt” in je boodschap... straal uit wat je zegt
8. Zorg voor de juiste context, situatie waar je je verhaal brengt
9. Kies voor het juiste communicatiemiddel (face to face, email, telefoon, brief, sms, ...)
10. Groei in het geven van boodschappen door feedback te vragen

Tien tips om **beter te begrijpen**

1. Check of je de boodschap juist begrepen hebt door herhalen in je eigen woorden
2. Luister echt: wees met al je aandacht bij de ander en tracht niet met je eigen gedachten en gevoelens bezig te zijn terwijl de ander praat. In NLP noemen ze dit 'uptime' (versus 'downtime')
3. Past dit moment je niet om te luisteren? Zeg dat dan en maak een afspraak waarbij je vervolgens met 100% aandacht kunt luisteren
4. Laat stiltes toe
5. Stel bijkomende (open) vragen (wie, wat, waar, ...)
6. Maak notities indien gepast
7. Luister en blijf zolang mogelijk bij het verhaal van de zender
8. Zorg voor een open lichaamshouding, een luisterende lichaamshouding
9. Is het verhaal je niet duidelijk, heb je het niet begrepen? Durf dit te zeggen en vraag verduidelijking. Iedereen wil begrepen worden...
10. Groei in het (actief) luisteren door feedback te vragen

Communiceren kun je leren!

Communicatie is een vaardigheid die je kunt leren.

Door het volgen van een training, leer je:

- assertief communiceren (nee durven zeggen, echt zeggen wat je denkt, ...)
- spreken voor een publiek
- duidelijk je boodschap overbrengen
- positieve of negatieve feedback geven
- je eigen blinde vlekken kennen
- je impact op je collega's vergroten
- sneller het vertrouwen winnen van anderen
- meer informatie bekomen tijdens gesprekken
- hoe je op een respectvolle, motiverende en constructieve manier kritiek geeft
- communiceren op een authentieke manier

Interesse in een training op maat voor jouw bedrijf, team, organisatie of jezelf?



Jan Jacobs geeft training in communicatieve vaardigheden aan individuen of aan groepen zodat de **interpersoonlijke relaties verbeteren**, dit leidt tot meer **succes in het werk en intenser geluk in het leven!**

Neem vrijblijvend contact op:

Jan Jacobs

Gsm: +32 0)477 98 37 37

Web: www.coachjan.be

Email: info@coachjan.be

Twitter: www.twitter.com/coachjanjacobs

Linkedin: www.linkedin.com/in/janjacobs